विपश्यना

साधकों का
मासिक प्रेरणा पत्र

वार्षिक शुल्क रु. 30/-
आजीवन शुल्क रु. 500/-

बुद्धवर्ष 2556, पौष पूर्णिमा, 27 जनवरी, 2013 वर्ष 42 अंक 8

For Patrika in various languages, visit: http://www.vridhamma.org/Newsletter_Home.aspx

धम्मवाणी

अत्तना चोदयत्तानं, पटिमंसेथ अत्तना।
सो अत्तगुत्तो सतिमा, सुखं भिक्खु विहाहिसि॥
धम्मपद- ३७९, भिक्खुवग्गो

जो अपने आपको स्वयं प्रेरित करे, अपना परीक्षण स्वयं करे, वह अपने द्वारा रक्षित, स्मृतिमान भिक्षु (साधक) सुखपूर्वक विहार करेगा।

भगवान बुद्ध की सरल शिक्षा

भगवान बुद्ध की सरल, स्वच्छ और कल्याणकारी शिक्षा उत्तर भारत के नगरों और गांवों में फैलने लगी। भगवान ने समझाया कि अंधविश्वास और अंधमान्यता से धर्म की सच्चाई समझ में नहीं आती। सही धर्म का पालन नहीं हो पाता और न ही उसका कुशल परिणाम प्राप्त होता है। भगवान जब केसमुत्ति गये तब वहां के निवासी कालामों को जो उपदेश दिया वह अनेकों को मान्य हुआ। क्योंकि उसमें कहीं धोखेबाजी की गुंजाइश नहीं थी।

भगवान ने स्पष्ट शब्दों में कहा-- हे कालामो! तुम किसी बात को केवल इसलिए मत स्वीकार करो कि--

१. यह बात अनुश्रुत है, यानी, बार-बार सुनी गयी है।
२. यह बात परंपरागत है, यानी, परंपरा से मानी जा रही है।
३. यह हमारे धर्मग्रंथ के अनुकूल है।
४. यह बात तर्कसंगत है।
५. यह न्यायसंगत है।
६. इसके कहने का ढंग सुंदर है।
७. यह हमारे मत के अनुकूल है।
८. कहने वाले का व्यक्तित्व आकर्षक है (यह कथन विशेषरूप से स्वयं उन पर लागू होता है।)
९. कहने वाला श्रमण हमारा पूज्य है। (यह कथन भी विशेषरूप से स्वयं उन पर लागू होता है।)

अर्थात किसी के द्वारा कही गयी अथवा कोई भी सुनी-सुनायी बात को अंधविश्वास या अंधश्रद्धा से स्वीकार मत कर लेना।

जिस सच्चाई को तुम अपने अनुभव से जान लो कि ये-ये बातें कुशल हैं, निर्दोष हैं, इनके अनुसार चलने से हमारा हित होता है, हमें सुख मिलता है, उसे ही स्वीकार करो।

जो सत्य अपनी अनुभूति द्वारा जाना गया और देखा कि यह कुशल है तब केवल जान कर ही न रह जाओ, बल्कि उसके अनुसार चलो, उसके अनुसार आचरण करो तो ही कल्याण होता है।

भगवान की यह वाणी केवल उन कालामों को ही स्वीकृत नहीं हुई, बल्कि अनेक लोगों को सच्चाई की ओर चलने के लिए आकर्षित किया।

मेरा अपना अनुभव है। मैं कट्टर हिंदू सनातनी घर में जन्मा और पला। बर्मा के भारतीयों का और विशेषकर हिंदुओं का नेता था। मैं भगवान बुद्ध को बहुत पूज्य मानता था। उनके मंदिर में जाकर नमन भी करता था। वह केवल इसलिए कि भगवान बुद्ध भी विष्णु के अवतार थे यानी ईश्वर के ही अवतार थे। लेकिन साथ-साथ समाज में जो एक बहु-प्रचलित मान्यता थी कि इस अवतार में उन्होंने जो उपदेश दिये, वे केवल दुर्जनों के लिए थे, ताकि वे उनका पालन करके नरकगामी हों। अतः उनके बताये हुए मार्ग पर हमें कदापि नहीं चलना चाहिए।

जब किसी विशिष्ट कारणवश मुझे उपरोक्त झिझक लिए हुए पूज्य गुरुदेव सयाजी ऊ बा खिन के विपश्यना केंद्र में शिविर लेने के लिए जाना पड़ा, तब वहां कुछ देर प्रतीक्षा करते हुए टेबल पर पड़ी कालामसुत्त की एक पुस्तिका पर मेरी नजर पड़ी। मैंने उसे उठा कर पढ़ा। पढ़ते ही विश्वास हो गया कि यहां धर्म के नाम पर किसी गुरुडम का प्रपंच नहीं है। यह व्यक्ति केवल मानने को महत्त्व नहीं देता और इस प्रकार अंधविश्वास नहीं फैलाता बल्कि सच्चाई को अपनी अनुभूति द्वारा जान कर उस मार्ग पर चलने को महत्त्व देता है। उसके उपदेश में मुझे गुरुडम की कोई धोखाधड़ी नहीं दिखी। अतः आश्वस्त होकर शिविर में बैठने का निर्णय कर लिया।

इसी कारण हम समझ सकते हैं कि भिन्न-भिन्न भ्रांतियों में पड़े हुए अनेक लोग बुद्ध के समय भी मेरी भांति उनकी शिक्षा की सच्चाई को समझ कर उनके अनुयायी हो गये होंगे।

फिर भी उत्तर भारत का इतना विशाल भूखंड और उसकी इतनी बड़ी आबादी, जहां अनेक प्रकार के अंधविश्वासों और अंधमान्यताओं पर आधारित अनेक प्रकार के कर्मकांड ही प्रचलित थे। भगवान के उपदेशों के कारण उनमें से कई मिथ्या मान्यताओं में सुधार आया। जैसे कि पिछले ३० सितंबर, २०१२ के अंक में छह दिशाओं को नमस्कार करने वाले श्रेष्ठीपुत्र सिगाल की भ्रांतियां दूर होने का वर्णन है।

किसी देवता को भोजन चढ़ाते हैं तो प्रश्न उठता है कि यदि दूर-परे का कोई देवता जिसका अस्तित्व है भी या नहीं, उसको यह भोजन पहुँच जाता है तब तो घर से यात्रा के लिए निकले हुए लोग भोजन क्यों ले जायँ? घर में ही उनके लिए भोजन का भोग लगा दिया जाय। बात समझ में आयी तो इससे भी लोग बाहर निकले।

इसी प्रकार उत्तर भारत के कितने ही लोग अंधविश्वासों से जुड़े हुए थे। उनमें से कुछ निकल पाये, कुछ नहीं निकल पाये और कुछ लोग आज तक भी जुड़े हुए हैं।

अंधविश्वास से बुद्धि नष्ट

जब कोई व्यक्ति अंधविश्वास में डूब जाता है तब सामान्य बुद्धि का भी प्रयोग करना छोड़ देता है। न छोड़े तो स्वार्थ-निपुण पुरोहित 'शास्त्र-वचन प्रमाण' की दुहाई देकर उसे धमकी देता है कि धर्म के

क्षेत्र में कुतर्क करेगा तो नरकगामी होगा। अंधविश्वास को तोड़ने वाले हर तर्क को कुतर्क की संज्ञा दी जाती है। भयभीत मानव इतनी-सी सच्चाई भी नहीं समझ पाता कि यदि जल-स्नान से पाप-मुक्ति होती है तो मछली, मेंढक, कछुए, मगरमच्छ आदि सभी जलचरों की सद्गति निश्चित समझनी चाहिए। चोर, डाकू, लुटेरे, हत्यारे, दुराचारी, व्यभिचारी अपने किये पाप यदि नदी में बहा चुके तो निश्चितरूप से स्वर्ग के अधिकारी मान लिये जाने चाहिएं। धर्म के नाम पर जब ऐसी मिथ्या मान्यताएं चल पड़ती हैं तब सदाचार के स्थान पर दुराचार को प्रोत्साहन मिलने लगता है। मनुष्य अपना लोक भी बिगाड़ता है और परलोक भी। इसके विपरीत जब धर्म अपने शुद्ध रूप में स्थापित होता है तब वह अपना लोक भी सुधारता है और परलोक भी।

धम्मे च ये अरियप्पवेदिते रता, अनुत्तरा ते वचसा मनसा कम्मुना च।
ते सन्तिसोरच्चसमाधिसण्ठिता, वजन्ति लोकं दुभयं तथाविधा।।

– जो आर्यों द्वारा प्रवेदित धर्म में निरत रहते हैं, वे श्रेष्ठ मन, वचन तथा कर्म वाले, शान्ति, शील तथा समाधि में स्थित होने के कारण उत्तम कार्य करने वाले होते हैं, (परिणाम स्वरूप) कुशल संयत जीवन जीते हैं और इस प्रकार (मरने पर) दो ही गति प्राप्त करते हैं – देव या मनुष्य।

उष्ण देश में नदी-स्नान

उष्ण देश में गरमी और पसीने से बार-बार अस्वस्थ और अस्वच्छ हो जाने वाले शरीर के किसी समीपवर्ती नदी या सरोवर में दिन में एक, दो या तीन बार स्नान करवाना समझ में आ सकता है। परंतु इसे एक कर्मकांड बना कर धर्म के साथ जोड़ देना और इस स्नान से पापकर्मों को धो दिये जाने की मिथ्या मान्यता स्थापित करना कर्म-सिद्धांत पर आधारित शुद्ध धर्म को दूषित कर देना ही है।

दुर्बल मानव इस हीनग्रंथि से ग्रस्त रहता है कि वह अपने बलबूते पर ध्यान साधना द्वारा अपने पूर्वकृत दुष्कर्मों के मैल का प्रक्षालन नहीं कर सकता। उसकी यह हीनग्रंथि किसी ऐसे पुरोहित द्वारा पुष्ट की जाती है जिसने धर्म को अपनी आजीविका का साधन बना लिया है। ऐसा पुरोहित अपनी स्वार्थ-सिद्धि के लिए यजमान को मिथ्या आश्वासन देता है कि यहां स्नान करने से इस नदी की अमुक देवी या इस जलाशय का अमुक देवता तुम पर प्रसन्न हो जायगा और तुम्हें सारे पापकर्मों से मुक्त कर देगा। व्याकुल चित्त वाले दुर्बल मानव को यह आश्वासन बहुत प्रिय लगता है और वह इस कर्मकांड को ही सद्धर्म मान लेता है। यह अंधमान्यता सरलता से समाज में फैल जाती है और पीढ़ियां गुजरते-गुजरते अपनी जड़ें जमा लेती है। कोई बोधि-संपन्न महापुरुष ही समाज को इस अंधविश्वास में से उबारता है और कुशल कर्मों पर आधारित शुद्ध धर्म के पंथ पर चलने के लिए प्रेरित करता है।

आओ, साधको! हम भी ऐसे अंधविश्वासों और ऐसी अंध-मान्यताओं के जंजालों से मुक्त होकर, धर्म की स्वस्थ परंपरा को जीवन का अंग बनायें और अपना कल्याण साध लें!

कल्याणमित्र,

सत्यनारायण गोयन्का

———०———

धर्म का प्रचार-प्रसार हो!

(२२ दिसंबर २०१२ को पू. गोयन्काजी द्वारा रंगून, म्यंमा में जनसभा को संबोधन एवं प्रश्नोत्तर–)

मेरे जीवन का प्रमुख उद्देश्य है धर्म का प्रचार-प्रसार। और धर्म फैल रहा है। दुनियाभर में १६० से अधिक विपश्यना केंद्र हैं और १,००० से अधिक शिक्षक। मुझसे अकसर लोग पूछते हैं कि विपश्यना कैसे इतने लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हुए तेजी से फैल रही है?

एक कारण तो यह है कि यह सांप्रदायिक नहीं है, न ही यहां कोई सांप्रदायिक मत या पंथ सिखाया जाता है। बुद्ध ने कभी कोई मत या पंथ नहीं सिखाया। उन्होंने धर्म सिखाया और हम भी धर्म सिखाते हैं। लोगों को यह धर्म सार्वजनीन लगता है जो हर-एक व्यक्ति के लिए कल्याणकारी है। यही कारण है कि हर धर्म के नेताओं तथा उनके अनुगामियों ने विपश्यना शिविर में भाग लिया है और विपश्यना को उपयोगी तथा लाभदायक पाया है।

दूसरा कारण है कि यह विद्या निःशुल्क सिखायी जाती है। धर्म सिखाने के लिए हम कोई शुल्क नहीं लेते। बुद्ध ने भी धर्म सिखाने के लिए किसी से कोई शुल्क नहीं लिया। विपश्यना शिविर में भाग लेने वाले साधकों से निवास तथा भोजन का भी शुल्क नहीं लिया जाता। लेकिन एक बार जब उन्हें लाभ मिल जाता है तब वे स्वाभाविक रूप से भविष्य में दूसरों की सहायता करने के लिए दान देते हैं। यही कारण है कि विपश्यना का प्रचार-प्रसार इतनी तेजी से हो रहा है।

एक और कारण यह है कि हम लोगों को धर्मान्तरण करने को नहीं कहते। आप अपने को जो कहें– हिन्दू, बौद्ध, क्रिश्चियन, मुस्लिम या कुछ और, हमारे लिए कोई फर्क नहीं पड़ता। यदि आप विपश्यना साधना करते हैं तो धर्म का ही अभ्यास कर रहे हैं, धर्माचरण कर रहे हैं; जो सभी धार्मिक कर्मकांडों, अंधविश्वासों, संप्रदायों तथा मतों आदि से मुक्त है।

इसकी यह विशिष्टता ही लोगों को शिविर में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करती है। जब वे इसका अभ्यास करते हैं तब उन्हें इसी जीवन में, यहीं और अभी लाभ मिलता है। इसके फल का अनुभव वे तुरंत करते हैं। यानी साधना की यह पद्धति तुरंत फलदायिनी है, व्यवसायीकरण से परे, विश्वजनीन है। कोई भी व्यक्ति इसका लाभ ले सकता है। यही कारण है कि यह विश्वभर में तेजी से फैल रही है।

मुझे खुशी है कि मैं धर्मभूमि म्यंमा में पैदा हुआ। मेरे पास किसी भी देश का पासपोर्ट हो, इसका मेरे लिए कोई महत्त्व नहीं है। महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इस देश में मैं पैदा हुआ इसलिए यहां का भूमिपुत्र हूं। यहीं पर मैं सयाजी ऊ बा खिन के सान्निध्य में द्विज बना। यह मेरा दूसरा जन्म हुआ। यही सच्चा जन्म है, जिसने मुझे बिल्कुल ही अलग व्यक्ति बना दिया।

यहां मैंने धर्म प्राप्त किया जो मेरे लिए सबसे बड़ी प्राप्ति हुई। विपश्यना का आविष्कार भले ही भारत में हुआ हो, लेकिन वहां के लोग इसे पूरी तरह भूल गये थे। म्यंमा ने इसे शुद्ध रूप में सुरक्षित रखा। इसलिए यह विश्व को म्यंमा की देन है। मैं अपने साधकों से सदैव कहता रहता हूं कि हमें म्यंमा का कृतज्ञ होना चाहिए। म्यंमा ने ही सहस्राब्दियों तक इसे शुद्ध रूप में सुरक्षित रखा है।

मैं साधकों से सदैव सयाजी ऊ बा खिन के प्रति भी कृतज्ञ रहने के लिए कहता हूं जिन्होंने विपश्यना विद्या को म्यंमा से बाहर भेजा ताकि सभी लोग इसे सीख सकें।

विपश्यना क्या है? नैतिक जीवन जीना ही विपश्यना है। कौन-सा धर्म है जो इस शील-सदाचारमय नैतिक जीवन का विरोध करेगा? और नैतिक जीवन जीने के लिए मन मजबूत होना चाहिए। कौन धर्म है जो इसका खंडन करेगा, प्रतिवाद करेगा? और तब इसके लिए मन शुद्ध होना चाहिए। ऐसी चित्त-विशुद्धि के लिए शील, समाधि और प्रज्ञा का अभ्यास आवश्यक है। इस पर भला किसको एतराज हो सकता है? हर कोई इसे स्वीकार करेगा ही।

मैं अकसर कहा करता हूं कि प्रथम शिविर के बाद मुझे माइग्रेन से मुक्ति मिल गयी और फिर मुझे मोरफिन लेने की आवश्यकता नहीं हुयी। लेकिन मुझे अनुभव हुआ कि यह विपश्यना का सबसे बड़ा लाभ नहीं था। सबसे बड़ा लाभ था- मेरा मन शुद्ध हुआ, मेरे जीवन में शांति आयी, सामंजस्य आया। मेरे रोग का जाना तो मात्र एक उपफल था। विपश्यना का उद्देश्य शारीरिक रोगों की चिकित्सा करना नहीं है।

विपश्यना मानसिक स्तर पर तुम्हें स्वस्थ व्यक्ति बनायेगी। तुम्हारा मन अधिक शांत और संतुलित होगा। तुम अपने परिवार के सदस्यों तथा दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाकर, उन्नत और सामंजस्यपूर्ण जीवन जी सकते हो। विपश्यना जीने की कला है। यह शांति तथा सद्भावपूर्ण जीवन जीना सिखाती है।

धर्म का प्रचार-प्रसार हो! मेरे देश म्यंमा के लोग धर्म के श्रेष्ठ फल का रसास्वादन करें। विश्व भर के लोग धर्म के श्रेष्ठ फल का आनंद उठायें! अधिक से अधिक लोग अपने तथा औरों के हित-सुख के लिए तथा सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने के लिए विपश्यना का लाभ उठायें! सबका मंगल हो!

———०———

प्रश्नोत्तर सत्र : *(प्रश्न और पू. गोयन्काजी के उत्तर)*

प्रश्न - दैनिक जीवन में, पुण्यार्जन करने, बौद्धिक उपलब्धियां तथा भौतिक संपदा प्राप्त करने के लिए मुझे विपश्यना का अभ्यास कैसे करना चाहिए?

उत्तर - जब तुम विपश्यना का अभ्यास करते हो तब निश्चित रूप से तुम्हें इसका लाभ मिलता है। लेकिन जब तुम दूसरों की सहायता करने लगते हो तब तुम असीम पुण्यों का अर्जन करते हो जो तुम्हें जीवन में पग-पग पर सहायता करते हैं।

प्रश्न - क्या कुछ लोग ऐसे हैं जो विपश्यना का अभ्यास करके स्रोतापन्न हो गये हैं अर्थात जिन्होंने निर्वाण का साक्षात्कार कर लिया है पर वे इसे नहीं जानते? जो **सङ्खार उपेक्खा** स्तर पर पहुँच चुके हैं अर्थात उस स्तर पर पहुँच चुके हैं जहां निर्वाण की अनुभूति हो सकती है, क्या उनमें कुछ परिवर्तन होते हैं?

उत्तर - निश्चित रूप से। सोतापन्न अवस्था तक पहुँचने के लिए लोग धर्म पथ पर चलकर प्रगति करते हैं और कुछ लोग वहां तक पहुँच भी जाते हैं। लेकिन हम इसे अधिक महत्त्व नहीं देते, क्योंकि तब लोग विपश्यना से होने वाले तत्कालीन लाभ को भूल जायँगे। इसलिए विपश्यना से अभी और यहीं जो लाभ तुम्हें मिल रहे हैं उन्हीं को मेरे विचार से ज्यादा महत्त्व देना चाहिए और भरोसा रखो कि आगे अन्य लाभ भी तुम्हें मिलेंगे ही।

प्रश्न - मैं अपने शरीर के ऊपर होने वाली सूक्ष्म संवेदनाओं के प्रति प्रतिक्षण सजग रहता हूं और यह भी जानता रहता हूं कि ये अनित्य तथा अनात्म हैं। फिर भी मैं उस अवस्था तक नहीं पहुँचा हूं जहां पहुँचना मेरा लक्ष्य है। लगता है मुझमें कुछ कमी रह गयी है। मुझे और क्या करना चाहिए?

उत्तर - अगर लक्ष्य पर ही ध्यान टिकाये रखोगे तो सही ढंग से विपश्यना नहीं कर सकोगे। तुम्हारा काम अभ्यास करते रहना है, लक्ष्य अपने आप प्राप्त होगा। इसके लिए नये राग मत पैदा करो।

प्रश्न - विपश्यना का अभ्यास करते समय मैं दुःख-वेदना से उबर सकता हूं, यानी उस पर विजय प्राप्त कर लेता हूं। मैं सूक्ष्म संवेदनाओं को अनित्य बोध के साथ देख सकता हूं। मैं प्रकाश भी देखता हूं। मैं साधना की किस अवस्था तक पहुँचा हूं?

उत्तर - अगर संवेदनाओं को अनित्य, दुःख और अनात्म के रूप में समतापूर्वक देखते हो तो तुम सही ढंग से अभ्यास कर रहे हो। निश्चित रूप से तुम अन्तिम लक्ष्य की ओर प्रगति कर रहे हो। लेकिन जब तुम अन्तिम लक्ष्य की लालसा करने लगते हो, या उसके बारे में सोचने लगते हो तब ठीक से अभ्यास नहीं कर सकते। ठीक से काम करो और फल धर्म पर छोड़ दो।

प्रश्न - आप द्वारा प्रतिष्ठापित इस धर्म-परंपरा को आपके पश्चात आपके शिष्य कैसे संभालें? आप का ऐसा कौन-सा काम अधूरा है जिसे आप पूरा करना चाहते हैं? क्या हमलोग आपके लिए कुछ कर सकते हैं?

उत्तर - धर्म ही संभालेगा, रक्षा करेगा। मुझे उसकी चिंता नहीं है। मैं धर्म सिखा रहा हूं और जो इस धर्म पथ पर प्रगति कर रहे हैं वे ही सही माने में इसे जारी रखेंगे। इस समय भी बहुत से साधक ऐसे हैं जो मेरा काम कर रहे हैं और मेरी सहायता कर रहे हैं। शायद मेरे नहीं रहने पर भी काम ऐसे ही चलता रहेगा।

प्रश्न - संसार में अनेक विपश्यना केंद्र हैं लेकिन दुःख, झगड़े, युद्ध इत्यादि बढ़ ही रहे हैं। क्या विपश्यना में कोई कमी है? क्या विपश्यना संसार को शांतिमय नहीं बना सकती? अगर हम लोग युद्ध नहीं रोक सकेंगे तो भविष्य निश्चित रूप से बर्बाद हो जायगा। विश्व शांति के लिए हमलोग और क्या कर सकते हैं?

उत्तर - यदि हर व्यक्ति के भीतर शांति है तभी विश्व में शांति होगी। जब तक प्रत्येक व्यक्ति के भीतर शांति नहीं होगी, विश्व में शांति नहीं हो सकती। व्यक्ति के भीतर शांति नहीं हो तो विश्व में शांति की आशा कैसे कर सकते हैं? विपश्यना सिखाती है कि व्यक्ति के भीतर शांति हो, और वह शांति विश्व में फैले। अपने मन को इस तरह के प्रश्नों में उलझाये बिना विपश्यना का अभ्यास करो और देखो कि तुम्हें इसका लाभ मिलता है या नहीं? अगर तुम्हें लाभ मिलता है तो औरों को भी मिलेगा ही। शांति इसी प्रकार आयगी।

अधिक से अधिक लोग विपश्यना का अभ्यास करेंगे, तो विश्व में शांति फैलने का अधिक अवसर होगा। अधिक से अधिक लोग शांति का जीवन जीयेंगे तभी हम लोग विश्व-शांति के निकट आयेंगे। अच्छी बात यही होगी कि जिन लोगों ने विपश्यना शिविर में भाग लिया है वे इस पथ पर प्रगति करते रहें और जिन्होंने नहीं लिया है वे एक दस-दिवसीय शिविर में भाग लें और देखें इसका क्या फल है। फल साफ दीखेगा और अच्छा ही होगा। तुम स्वयं अभ्यास करते रहो और अधिक से अधिक लोगों को विपश्यना करने के लिए प्रेरित करते रहो, इस पथ पर प्रगति करने में सहायता करते रहो।

बहुत प्रकार के प्रश्नों में अपने को उलझाए रखने की बजाय अभ्यास करो। अभ्यास करो अपने हित के लिए, दूसरों के हित के लिए, पूरे देश के लिए, पूरे विश्व के लिए। अभ्यास करो! अभ्यास करो! अभ्यास करो!

———०००———

शोध कार्य में सहयोग - NIMHANS (National Institute of Mental Health and Neurosciences), बंगलूरू की राष्ट्रीय संस्था **नीमहन्स** ने तीन वर्ष (२०१२ से २०१५) तक विपश्यना साधना पर वैज्ञानिक शोध करने का बीड़ा उठाया है। इसके लिए साधक को बंगलूरू के इस मान्यता प्राप्त विश्वविद्यालय में २-३ दिन के लिए सरकारी खर्च पर, सरकारी मेहमान की भांति जाना होगा। वहां पर वे वैज्ञानिक उपकरणों का प्रयोग करके आप के शरीर और मन में विपश्यना से होने वाले परिवर्तनों पर शोध करेंगे और विपश्यना के लाभों को जग-जाहिर करेंगे। ऐसा करने के लिए पूज्य गुरुदेव ने स्वीकृति प्रदान की है। तदर्थ आचार्य, वरिष्ठ सहायक आचार्य, सहायक आचार्य एवं २-३ शिविर किये पुराने साधकों से सहयोग की अपेक्षा है। अधिक जानकारी के लिए कृपया निम्न पते पर सीधे संपर्क करें :–

Registered No. NSK/235/2012-2014

WPP Postal License No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014

1. Prof. Dr. Bindu M. Kutty, H.O.D. Neuro-Physiology, **NIMHANS**, Deemed University, Bangaluru-560029:E. bindu.nimhans@gmail.com, 080-26995170 (Off); 080-26565075 (Res); 09449789375 (M).
2. Dr. Ravindra; EM: ravindrapinna@gmail.com; 09448934488;
3. Ms. Nirmala; E. nimhans@gmail.com; 9980162315; 080-26995169;
4. Dr. Jyothi Kakumanu; EMail: jyothkakumanu@yahoo.com; 09490742619; 080-26995169. **Fax**: +91-80-2656 4830 / 2656 212.

अतिरिक्त उत्तरदायित्त्व

आचार्य

१. श्री डी.बी. धांडे, महाराष्ट्र में अकेंद्रीय शिविरों द्वारा धर्मप्रसार

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१-२. श्री गौतम एवं श्रीमती प्रज्ञा गोस्वामी, (धम्मसिंधु-कच्छ के केंद्र-आचार्य की सहायता)
३. श्री सचिन नातू, (धम्मानंद, पुणे के केंद्र-आचार्य की सहायता)

सहायक आचार्य

१. श्री श्रीकांत पाटील, (धम्म अनाकुल, अकोला के केंद्र-आचार्य की सहायता)

नये उत्तरदायित्त्व

वरिष्ठ सहायक आचार्य

१. श्री ज्ञानदेव बनसोडे, अलीबाग
2. Mr. Robert Wagester, Canada
3. Ms. Marsha Dewar, Canada

नव नियुक्तियां

सहायक आचार्य

१. श्री सुरेश बाबू के., बंगलूरू
२. श्री भवनराव थोरात, संगमनेर
३. श्री गंगाधर जगदाळे, पुणे
४. श्री चंद्रशेखर दाते, पुणे
५. श्री जगन अग्रवाल, अमेरिका
६. श्रीमती विजया नागेश, अमेरिका
7. Mr. Steven Christopher Armstrong, Canada
8. Mr. Jason Nicholson, UK
9. Mr. Richard Starkey, UK
10. U Tin Maung, Myanmar
11. Daw Kay Thi, Myanmar
12. Daw Khin Aye Kyaing, Myanmar

बुद्धपूर्णिमा के अवसर पर

पूज्य गुरुदेव के सान्निध्य में एक दिवसीय महाशिविर

२५ मई, २०१३, **शनिवार**, **समयः** प्रातः ११ बजे से अपराह्न ४ बजे तक, **'ग्लोबल विपश्यना पगोडा'** के बड़े धम्मकक्ष (डोम) में। कृपया ध्यान दें कि इस विशाल शिविर में आपको किसी प्रकार की असुविधा न हो, इसलिए **बिना बुकिंग कराये न आएं। बुकिंग संपर्क** : **मो.** 09892855692, 09892855945, **फोन नं.:** 022-28451170, 33747543, 33747544, **(फोन बुकिंग :** प्रातः **११** से सायं **५** तक, प्रतिदिन) **ईमेल Registration:** oneday@globalpagoda.org; Online Regn: www.vridhamma.org

नूतन वर्षाभिनंदन!

हर वर्ष की तरह अनेक साधकों की ओर से नव वर्ष के अभिनंदन-पत्र मिले हैं। एक-एक को नव वर्ष की मंगल कामना प्रेषित कर पाने का अवसर नहीं मिल पाया, इसलिए 'विपश्यना' पत्रिका के माध्यम से उन्हें तथा अन्य सभी साधक-साधिकाओं को मेरी असीम मंगल मैत्री पहुँचे! नव वर्ष सबके मानस में धर्म की नवज्योत प्रज्वलित करे! दिनोंदिन प्रज्ञा पुष्टतर होती जाय! धर्म धारण करने का मंगलकारी फल प्रभूत हो! प्रभावशाली हो! सबका मंगल हो!

मंगल मित्र, सत्यनारायण गोयन्का

मंगल मृत्यु -- श्रीमती ए. के. सत्यभामा ने १९९१ में पहला शिविर किया और नियमित साधना करती रही। पति श्री पी. बालकृष्णन और तीन बेटियों के साथ दीर्घकालीन सेवा केलिए केरल से धम्मगिरि आयी। १८ वर्ष पुराने सिरदर्द को अत्यंत समतापूर्वक झेलते हुए शिविर सामग्री के मलयाळम अनुवाद में महत्त्वपूर्ण योगदान दिया। २९-१२-२०१२ को पूर्ण होश के साथ शांतिपूर्वक अपना शरीर त्याग दिया। फरवरी २०११ में उनके पति ने भी धम्मगिरि में ही शांतिपूर्वक शरीर त्यागा था। इन दोनों ने धर्ममय जीवन जीने और मरने की कला को चरितार्थ किया।

दोहे धर्म के

बाहर भीतर एक रस, सरल स्वच्छ व्यवहार।
कथनी करनी एक सी, यही धर्म का सार॥

पंचशील पालन करें, दान देंय दिल खोल।
करें साधना भावना, यही धर्म अनमोल॥

पुण्य कर्म संचित करें, करें न पाप लव लेश।
मन निर्मल करते रहें, यही धर्म संदेश॥

धर्म वही जो मेट दे, इस जीवन के शोक।
बिना लोक सुधरे भला, कब सुधरा परलोक॥

केमिटो टेक्नोलॉजीज (प्रा०) लिमिटेड
८, मोहता भवन, ई-मोजेस रोड, वरली, मुंबई- 400 018
फोनः 2493 8893, फैक्सः 2493 6166
Email: arun@chemito.net
की मंगल कामनाओं सहित

दूहा धरम रा

उपदेसां री घूंट तो, देणी घणि आसान।
पालण करणो कठिन है, पाळ्यां ही कल्याण॥

सिक्छा तो देणी सरल, सुणनी भी आसान।
पण करड़ी है पालणी, पाळ्यां ही कल्याण॥

सिक्छा देणी तो सरल, पालण करड़ी होय।
सरल सरल तो सै करै, करड़ी करै न कोय॥

मुळक मुळक कर धरम री, ब्याख्या रह्यो सुणाय।
केवल ब्याख्या ही कर्यां, ओसध काम न आय॥

मान लियो मैं मुक्त हूं, सब्दां रै परमाण।
भीतर बंधन ही बँध्या, भोळो घणो अजाण॥

एक साधक
की मंगल कामनाओं सहित

'विपश्यना विशोधन विन्यास' के लिए प्रकाशक, मुद्रक एवं संपादकः राम प्रताप यादव, धम्मगिरि, इगतपुरी- 422 403, दूरभाष : (02553) 244086, 244076.
मुद्रण स्थान : अक्षर चित्र प्रिंटिंग प्रेस, 69- बी रोड, सातपुर, नाशिक-422 007. **बुद्धवर्ष 2556, पौष पूर्णिमा, 27 जनवरी, 2013**

वार्षिक शुल्क रु. **30/-,** US $ 10, **आजीवन शुल्क** रु. **500/-,** US $ 100. **'विपश्यना' रजि. नं. 19156/71. Registered No. NSK/235/2012-2014**

WPP Postal Licence No. AR/Techno/WPP-05/2012-2014
Posting day- **Purnima of Every Month,** Posted at **Igatpuri-422 403,** Dist. Nashik (M.S.)

If not delivered please return to:-

विपश्यना विशोधन विन्यास
धम्मगिरि, इगतपुरी - 422 403
जिला-नाशिक, महाराष्ट्र, भारत
फोन : (02553) 244076, 244086, 243712, 243238. **फैक्स :** (02553) 244176
Email: info@giri.dhamma.org
Website: www.vridhamma.org